DOCUMENT RESUME

ED 450 956 PS 029 306

TITLE	10 Things You Can Do To Help Your Baby = 10 Cosas Que Usted Puede Hacer Para Ayudar a Su Bebe.
INSTITUTION	Southeastern Regional Vision for Education (SERVE), Tallahassee, FL.
SPONS AGENCY	Office of Educational Research and Improvement (ED), Washington, DC.
PUB DATE	2001-01-00
NOTE	26p.; This pamphlet was directly adapted from an "I Am Your Child" Foundation publication.
AVAILABLE FROM	For full text: http://www.iamyourchild.org.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	English, Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Affective Behavior; *Child Rearing; Childhood Needs; Discipline; *Early Experience; *Infants; Multilingual Materials; *Parent Child Relationship; Parent Education; Parent Role
IDENTIFIERS	Brain Development

ABSTRACT

This brochure for parents, in English- and Spanish-language versions, offers suggestions for helping infants develop securely. The suggestions are: (1) be warm, loving, and responsive; (2) respond to the child's cues and clues; (3) talk, read, and sing to your child every day; (4) establish routines and rituals; (5) encourage exploration and play; (6) limit television time; (7) use discipline as an opportunity to teach; (8) recognize that each child is unique; (9) take care of yourself; and (10) choose quality child care and stay involved. (HTH)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

ED 450 956

10 Things You Can Do To Help Your Baby =
10 Cosas Que Usted Puede Hacer Para Ayuda a Su Bebe

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

- ☐ This document has been reproduced as received from the person or organization orginating it.
- ☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality

- Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

PS 029 306

BEST COPY AVAILABLE

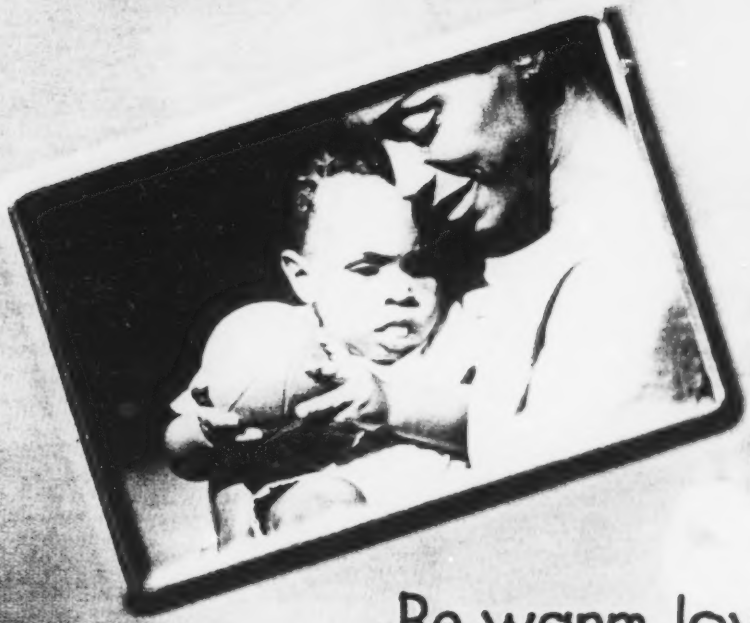
PS

5 Things You Can Do to Help Your Baby

Adapted from materials from the
I Am Your Child Foundation

PS 022306

SERVE
Improving Learning through Research & Development



Be warm, loving, and responsive.

It makes babies feel safe and secure. It is the basis for all of your baby's future relationships. Doing things such as touching, rocking, talking, smiling, and singing now shapes how your baby learns later.

BEST COPY AVAILABLE

Respond to the child's cues and clues.

Infants can't use words to communicate how they feel or what they want, but they send signals to you. Your baby is more secure when you read and respond sensitively to his signals. Babies "talk" by cooing, reaching, crying, smiling, and avoiding eye contact. They learn that you love them and they can trust you when you pay attention when they "talk."

You won't "spoil" your newborn by responding to his crying. If you respond quickly and warmly, your baby will eventually cry less and sleep more at night.

Talk, read, and sing to your child every day.

Your baby may not understand everything you say, but she will learn how to communicate. It is good to talk to your baby a lot.

- ☺ Tell her what you are doing: For example, "I am going to change your diaper now."
- ☺ Tell her what you see: "I see a big red ball in the yard."
- ☺ Tell her how happy she makes you: "I love to see you smile."

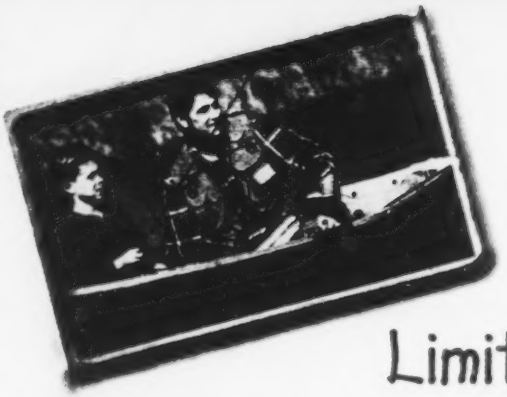
Try reading and telling stories, too. Your baby loves to hear your voice.

Establish routines and rituals.

Babies feel better when we do things the same way everyday. It helps them to know what to expect and to understand their world. For example, your baby likes it when you put him down for a nap the same way everyday or give him a bath at the same time most days.

Encourage exploration and play.

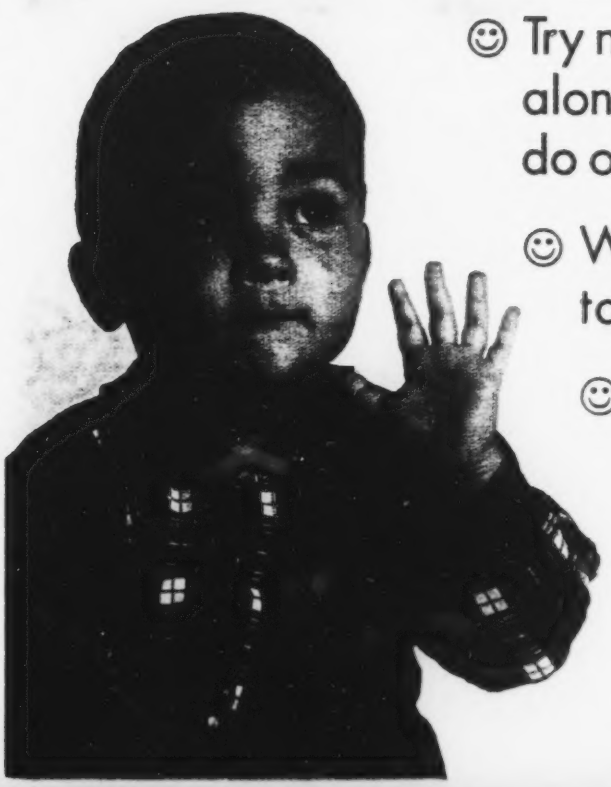
You are your new baby's world. But as she grows, she learns about the world by touching things and putting them in her mouth. She "gets into things" to learn. She needs to explore her world, but be sure she is safe. When she plays, she learns.



Limit TV time.

You are your baby's best teacher, much more important than the TV. Your baby will do better in school if you limit how much TV he watches and the kinds of programs he watches.

- ☺ Be selective. Make sure what is on TV isn't scary or something you don't want him to see.
- ☺ Try not to leave your child alone to watch TV while you do other things.
- ☺ Watch programs together.
- ☺ Talk about what you see.



Use discipline as an opportunity to teach.

Children need to be able to explore and learn. But they also need consistent limits and rules from a loving adult. How you teach your child to behave can affect how he learns later. Set rules that are fair and that he can understand. Try to teach him to behave rather than punishing him. Here are some ideas you can keep in mind:

- ☺ Communicate—Don't expect her always to do what you tell her; she has to learn what you expect. "I know you're having fun at the park, but it's time to get ready to go now."
- ☺ Redirect—Find a way to help him do something that is okay. "It's not OK to draw on the wall, but here is some paper you can use."

- ☺ Love—Make sure she knows you love her, but that you expect her to listen. "I love you, but I don't like it when you hit your sister."
- ☺ Give a reason for the rule—"Don't run with scissors; you might fall and hurt yourself."
- ☺ Understand his feelings, but keep limits. "I know you're angry, but no biting."
- ☺ Ask your child to do one thing at time; she is too young to do many things at once. "Pick up your stuffed animals," rather than, "clean up your room."

- ☺ Help them to understand others. "Your sister is upset because you pinched her. How would you feel if she hurt you?"

- ☺ Help them communicate; teach them to use words to express feelings. "Tell your brother you don't like it when he hits you."
- ☺ Praise her when she does something right. "You did a good job picking up your stuffed animals. Thank you."
- ☺ Discipline = Learning

  Discipline should not involve fear or anger. Count to ten or walk out of the room a minute before you discipline in a harsh way. This isn't easy. Everyone makes mistakes. If you did discipline her in a harsh way, tell her you made a mistake. Try to learn from your mistake and try a different type of discipline next time.

Recognize that each child is unique.

Each child is different. When you love your child the way he is, he learns to love himself.

Take care of yourself.

You get tired too, and your baby needs you to be healthy—physically and mentally. Taking care of a child is a big job. Ask for help if you are really tired, angry, or frustrated.

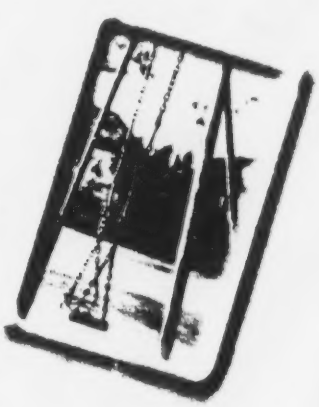
Choose quality childcare and stay involved.

Finding a good caregiver/ daycare is important. Some questions to ask include

- ☺ Is the caregiver warm and friendly?
- ☺ Is there one-on-one attention?
- ☺ Is there time for play and exploration?
- ☺ Are there enough adults?

Things you can do include

- ☺ Visit and observe the caregiver.
- ☺ Ask other parents about the caregiver.
- ☺ Stay involved—go to parent meetings, ask your child if he likes school and why, and volunteer at the school.
- ☺ Offer suggestions about what makes your child happy. Ask how your child is doing.



This pamphlet was directly adapted from the... "I Am Your Child" Foundation. The full text can be found on their website: www.iamyourchild.org

SERVE
Improving Learning through Research & Development

7 Cosas

Que Usted Puede Hacer Para Ayudar a Su Bebe

El material procede de:
"I Am Your Child Foundation"

SERVE
Mejorando el Aprendizaje a traves de Investigación y Desarrollo

Sea afectuoso, cariñoso y sensible.

Esto hace que su hijo se sienta más seguro. Es la base para todas las relaciones futuras de su bebé. Cosas como tocar, arrullar, hablar, sonreír y cantar a esa edad les forman la base del futuro aprendizaje del bebé.

Responda a las señales e indicaciones.

Los bebés no pueden usar palabras para comunicar como se sienten o que quieren, pero ellos le mandan señales a usted. Su bebé se siente más seguro cuando usted lee y responde sensiblemente a sus señales. Los bebés nos "hablan" cuando emiten sonidos, mueven los brazos, lloran, sonríen o cuando evitan el contacto con los ojos. Su bebé aprende que usted le quiere y que puede confiar en usted cuando usted presta atención cada vez que él le "habla."

Usted no va a mal acostumbrar a su recién nacido al atender el llanto. Al responder rápidamente y cariñosamente, eventualmente, llorará menos y dormirá más durante la noche.

Háblele, léale y cántele a su niño diariamente.

Tal vez su bebé no le entiende todo lo que dice, pero aprenderá a comunicarse. Es bueno hablarle mucho a su niño.

- ☺ Dígale qué está haciendo: "Voy a cambiarte el pañal"
- ☺ Dígale lo que ve: "Estoy viendo una gran pelota de color rojo en el jardín"
- ☺ Dígale que feliz le hace sentir: "Me encanta cuando sonríes"

Trate también de leer y contarle cuentos. A su bebé le encanta escuchar su voz.

Establezca unas rutinas y rituales.

Los bebés se sienten bien cuando hacemos las cosas del mismo modo todos los dias. Eso le ayuda a saber lo que pueden esperar y a entender su mundo. Por ejemplo, a su bebé le gusta cuando lo pone en la misma posición para dormir cada día o cuando le da un baño a la misma hora del día.

Anime a su bebé a explorar y jugar.

Para su recién nacido, usted es su mundo. Pero a la vez que crece, ella aprende sobre el mundo tocando y poniendo cosas en su boca. Ella necesita explorar su mundo, pero tenga cuidado de su seguridad. Cuando ella está jugando, está aprendiendo.

Ponga límites a la televisión.

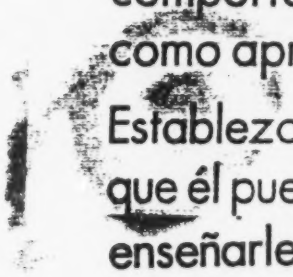
Usted es el mejor maestro de su bebé, más importante que la televisión. Su bebé hará mejor en la escuela si usted pone limites en el tiempo que él ve la televisión y escoge la calidad de los programas.

- ☺ Sea selectivo—no permita que su hijo vea algo que le pueda asustar o que usted cree que no sea apropiado para él.
- ☺ Intente no dejar a su hijo solo viendo la televisión mientras usted hace otras cosas.
- ☺ Vean los programas juntos
- ☺ Hablen acerca de lo que ven

BEST COPY AVAILABLE

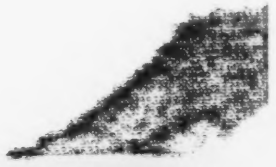
Use disciplina como una oportunidad para enseñar.

Los niños necesitan poder explorar y aprender. Pero también, necesitan límites y reglas, que sean consistentes, de una adulta cariñosa. La manera en que usted enseña a su hijo a comportarse puede afectar como aprenderá en el futuro.



Establezca reglas que son justas y que él pueda comprender. Intente enseñarle a portarse bien en vez de castigarle. Aquí hay algunas ideas en que puede pensar:

- ☺ Comunique—No espere que su hija siempre haga lo que usted le diga. Ella ha de aprender lo que usted espera. "Yo sé que te estás divirtiendo en el parque, pero es hora de irnos"



- ☺ Dirija de nuevo—Encuentre una manera de ayudarle a hacer cosas en una manera aceptable.

- ☺ No está bien que dibujes en la pared, pero aquí tienes papel que puedes usar."
- ☺ Ame—Esté seguro que ella sabe que usted le ama, pero también que usted espera que ella le escuche. "Te quiero, pero no me gusta cuando le pegas a tu hermana."
- ☺ Dele una razón por su norma "No corras con las tijeras—puedes caerte y hacerte daño."
- ☺ Entienda sus sentimientos, pero mantenga unos límites. "Yo se que estás enojado, pero no hay que morder."
- ☺ Dígale que tiene que hacer una cosa a la vez. Ella es muy joven para hacer muchas cosas al mismo tiempo. "Recoge tus peluches." Mejor que, "Recoge tu cuarto"
- ☺ Ayúdele a entender a los demás. "Tu hermana esta enfadada porque le pellizcaste. ¿Comó te sentirías si ella te pellizcase a ti?"

☺ Ayúdele a comunicarse—enséñele a usar palabras para expresas sus sentimientos. "Dile a tu hermano que no te gusta cuando te pega."

☺ Dígale cuando ella ha hecho algo bien "Hiciste un buen trabajo recogiendo tus peluches. Gracias."

☺ Disciplina = Aprendiendo

No significa miedo ni enojo Cuente hasta diez o salga del cuarto durante un minuto antes de que castigue a su niño de una manera dura. Esto no es fácil. Todo el mundo comete errores. Si le castigó severamente, dígale que cometió un error. Intente aprender de su error e intente buscar un castigo diferente la próxima vez.

Comprenda que cada niño es único.

Cada niño es diferente. Cuando usted quiere a su hijo por la forma de ser él mismo, él aprende a quererse a si mismo.

Cuídese

Usted también se cansa, y su bebé necesita que usted tenga buena salud—físicamente y mentalmente. Cuidar a un bebé toma trabajo considerable. Pida ayuda si se siente muy cansada, enojada o frustrada.

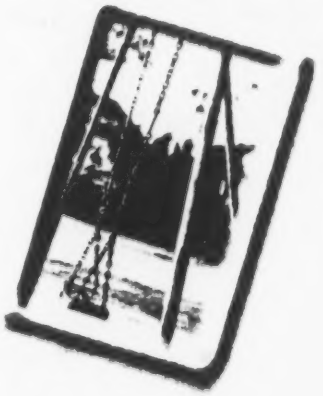
Escoga una guardería de calidad y permanezca involucrado.

Encontrando una guardería buena es importante. Estas son algunas preguntas que debe de hacer:

- ☺ ¿Es la persona quien cuida los niños amable y afectuosa?
- ☺ ¿Dan cuidado individual?
- ☺ ¿Hay tiempo para jugar y explorar?
- ☺ ¿Hay suficientes adultos?

Cosas que puede hacer:

- ☺ Visite y observe
- ☺ Pregúntele a otros padres acerca de la persona quien cuida su niño.
- ☺ Permanezca involucrado — vaya a las reuniones de padres, pregunte a su hijo si le gusta la guardería y porqué; sea un voluntario en la guardería.
- ☺ Vaya a la guardería de vez en cuando
- ☺ Ofrezca sugerencias de las cosas que hacen a su hijo feliz
- ☺ Haga preguntas sobre el progreso de su niño.



BEST COPY AVAILABLE

Este folleto ha sido adaptado directamente de "I Am Your Child." Para ver el texto completo, busque en su webside www.iamyourchild.org

SERVE

Mejorando el Aprendizaje a través de Investigación y Desarrollo